

# COACHING DEPORTIVO

Descubriendo el potencial del **deportista**



## ¿Por qué capacitarse en **coaching deportivo**?

Algunos beneficios que genera en el deportista:

- Aumento de la confianza en sí mismo, eliminando sus dudas y limitaciones.
- Apertura mental, pensamientos positivos. Gestión efectiva de las emociones.
- Mayor seguridad y conciencia para lograr sus metas.
- Aumentar la motivación y la autoestima.
- Desarrolla la responsabilidad y el compromiso.
- Mejora los vínculos grupales y favorece el espíritu de equipo.

El coaching deportivo es una herramienta que permite generar **aprendizajes significativos** en el deportista para alcanzar su **máximo rendimiento** tanto a nivel **individual** como **grupal**.

Es un proceso de **entrenamiento y aprendizaje integral**, que trabaja sobre el sistema de creencias, transformando esos pensamientos negativos y limitantes que obstaculizan al deportista a lograr sus objetivos. Teniendo en cuenta que los pensamientos llevan a los sentimientos y los sentimientos a las acciones y que las acciones llevan a los resultados. Esta mirada **holística del coaching** hace que sea tan

efectivo el proceso de aprendizaje. Entendiendo que el rendimiento del deportista es una combinación de sus **pensamientos, sentimientos y acciones**, y que estas áreas están interrelacionadas.

El coaching logra que cada deportista pueda reconocer sus **fortalezas y debilidades, desafiando sus creencias** y modelos mentales **ampliando la forma de percibir** para lograr un aprendizaje transformacional.

### **Desafiando nuestro sistema de creencias para generar aprendizajes significativos y lograr nuestras METAS**

Este curso le permitirá al docente/entrenador asimilar nuevas de herramientas para aplicar en sus áreas de trabajo mejorando la calidad de sus clases, favoreciendo el aprendizaje de los alumnos, mejorando el proceso de enseñanza y aprendizaje, integrando y motivando a los alumnos a desarrollar y definir su proyecto de vida a través del autoconocimiento.

El coaching es una disciplina que se focaliza en las personas de manera integral sabiendo que para generar nuevos aprendizajes hay que tener en cuenta los 4 dominios en los que nos desarrollamos en nuestra comunidad, en el dominio mental (lo que pienso), en el dominio emocional (lo que siento), en el dominio espiritual (nuestra identidad y valores) y en el dominio físico (lo que vemos, tocamos y escuchamos).

#### **“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”**

Uno de los fundamentos en los que se basa este curso es en desarrollar el concepto de responsabilidad, en el cual cada uno de los actores que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje deben comprometerse por sus prácticas y ser protagonista ante las diferentes circunstancias que experimenta.

El desarrollo profesional de los docentes constituye una estrategia fundamental tanto para renovar su oficio, como para responder a las nuevas necesidades de la sociedad. Por lo cual el coaching deportivo es una herramienta fundamental para el desarrollo de un nuevo paradigma personal y/o institucional en el mundo actual y que se alinea a las nuevas habilidades que el docente/entrenador necesita incorporar en su capacitación profesional para responder con calidad y excelencia a las distintas demandas que requiere el alumnado.

#### **“El problema es el modo en que vemos el problema”**

Trabajar sobre nuestros modelos mentales, y así poder cambiar nuestras creencias que hoy ya no nos son funcionales y nos limitan. Necesitamos tener la capacidad de desafiarnos constantemente y poner el foco en las necesidades del aprendiz y desde ahí comenzar a implementar las distintas estrategias para que el alumno se estimule e incentive para aumentar su capacidad de aprendizaje. De esa manera el docente esta mental y emocionalmente más abierto para poder trabajar los emergentes que surjan impactando positivamente en el proceso enseñanza aprendizaje.

El coaching nos ayuda a desarrollar la actitud y la aptitud para generar nuevas ideas, para crear nuevas posibilidades, para descubrir nuevos significados, ver nuevos horizontes, crear puntos de vista que se nos

habían pasado o nunca habíamos visto, para construir nuevos caminos, ya sea en el nivel individual o en el social.

**“Para obtener nuevos resultados hay que cambiar el sistema de creencias”**

El proyecto está destinado a potenciar el perfil de Maestros y Profesores del nivel Primario, Media y Superior, instructores y entrenadores de equipos deportivos.

Cobra importancia el coaching tanto individual como colectivo, en cuanto a la comprensión de la incidencia de la actuación personal en el equipo de trabajo, la intrincada red emocional y relacional, así como el impacto de todo ello en el equipo o institución y en nuestras vidas.

Para un entrenador deportivo no es fácil encontrarse con equipos de alto desempeño, en la mayoría de los casos hay que construirlo, se debe crear un ambiente de confianza, liderazgo, buena comunicación, un claro entendimiento del objetivo a lograr y la participación de cada miembro tratando de aprovechar al máximo sus fortalezas.

Para un deportista/atleta el Coaching es una poderosa, nueva y eficaz herramienta, esta los ayudara a trabajar tanto individualmente como en equipo, para que puedan adquirir y entrenar habilidades emocionales en el dominio personal y en el de su equipo de manera que puedan alinear sus emociones, pensamientos y acciones.

*“Así vives, así juegas. Por mi forma de ser y de pensar, las dos cosas, los dos mundos, son uno. Dentro y fuera la relación es muy directa, no hay diferencias.”*

*Andrés Iniesta  
Delantero de la selección de fútbol española  
Campeón del mundo 2010*

## **Objetivos de aprendizaje**

### Objetivos **generales**

- ✓ Comprender la necesidad del coaching como disciplina de desarrollo y aprendizaje para implementar en las distintas áreas de trabajo.
- ✓ Conocer el aporte del coaching y de sus herramientas en el ámbito laboral como en la vida personal y en el deporte para desempeñarse de forma efectiva.
- ✓ Reconocer la importancia de los factores emocionales, cognitivos, conductuales y situacionales para desarrollar el máximo potencial del deportista/alumno.
- ✓ Entrenar al alumno en la presentación, diseño y aplicación de un programa de coaching deportivo.
- ✓ Conocer el papel del coach deportivo y la formación necesaria para las diferentes necesidades que se plantean en el deporte

## Objetivos **específicos**

- ✓ Comprender la importancia del autoconocimiento y su relación con el liderazgo en grupos y equipos.
- ✓ Reconocer como los modelos mentales/creencias influyen en el comportamiento de las personas y el logro o no de sus metas.
- ✓ Reconocer los comportamientos para construir confianza valor fundamental para fomentar aprendizajes significativos.
- ✓ Saber cómo reconocer y manejar nuestras emociones como también las de los demás en post de obtener una meta.

## Contenidos

**Fundamentos del coaching** - “Transformando el observador que somos”: introducción al coaching ontológico, sus orígenes y significado; principios y postulados, modelos mentales, dominios del ser, Modelo PAR (Percepción–Acción– Resultados), aprendizaje de segundo grado, competencias conversacionales, afirmaciones y opiniones, escucha activa, lenguaje corporal y gestual, lenguaje proactivo y de influencia, capacidad de indagar, generación de compromisos, gestión de reclamos y feedback efectivo, estructura de la conversación de coaching.

**Inteligencia emocional** – “Gestionando las emociones”: emociones, definición y su influencia en los comportamientos y rendimiento; mente racional vs mente emocional, habilidades socio-emocionales, descifrando el lenguaje emocional, conectando con actitudes positivas y generando mentalidad ganadora, manejo de la tensión y el stress.

**Liderazgo 360** - “Cómo inspirar e influir nuestro equipo”: tipos de liderazgos, liderazgo situacional, competencias del líder consciente, motivación y cambio.

**Aprendizaje en equipo** - “Capitalizando los errores y aprendiendo de la experiencia”: aprendizaje vivencial, del saber ser al saber hacer, etapas y metodología; test de perfiles, dinámicas grupales para facilitar el aprendizaje, formatos de rescates y reflexión, construcción de equipo de alto rendimiento – competencias, roles.

**Plan de mejora individual** - “entrenando dentro y fuera de la cancha”: preguntas disparadoras de autoconocimiento, estado presente y estado futuro, FODA individual y de equipo, descubriendo el propósito, los valores y la identidad; elaboración de metas y objetivos, herramientas para visualizar las metas, ejercicios de meditación, yoga cognitivo, atención consciente, plan de acciones y compromisos.

### Detalles del curso

**Días y horarios:** miércoles de 19.30 a 22.30 hs.

**Duración:** 14 clases de 3 hs reloj cada una.

**Horas cátedra totales: 84**

**Lugar de cursada:** Olazábal 5151, Villa Urquiza, CABA.

### Beneficios de ser parte

Durante el total de la duración del curso, tenes acceso a:

- ✓ Descuentos exclusivos en las mejores marcas de indumentaria y equipamiento deportivo y de montaña.
- ✓ Grupo de entrenamiento de montaña, ¡totalmente gratis! Se realiza los sábados por la mañana en Palermo, y es ideal para prepararte para la salida al terreno.

### Valor e inscripción

4 cuotas de \$5.000.-

Si decidís inscribirte podés hacerlo de manera online, completando la ficha que se encuentra en [este link](#) y abonando el valor de la primer cuota del curso. Los medios de pago son transferencia bancaria/depósito o Mercado Pago al final de la ficha de inscripción.

Por favor, una vez realizado el pago comunicalo por email a [inscripcioneseam@gmail.com](mailto:inscripcioneseam@gmail.com).